



PÃO DE QUEIJO LOW CARB

 20 minutos 1 hora 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 3 fatias medias de queijo provolone [45 g]
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado [5 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro, bata o ovo e o queijo provolone no liquidificador; Em seguida, coloque essa mistura em uma tigela pequena e adicione o queijo parmesão, aos poucos, e mexa bem. Acrescente o fermento e misture mais um pouco; Então, divida a massa em 5 unidades e coloque-a em formas de empadinha untadas ou de silicone; Depois, leve ao forno a 180 graus por 20 minutos; Após esse tempo, aumente a temperatura para 250 graus e espere os pães de queijo ficarem dourados. Sirva desenformado!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	250 kcal	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	4 g	5 %
GORDURA	18 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1537 mg	308 mg	13 %